

<<地中海纖體美人湯飲>>

图书基本信息

书名：<<地中海纖體美人湯飲>>

13位ISBN编号：9789867651891

10位ISBN编号：9867651898

出版时间：大都会文化

作者：松生夫 著

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<地中海纖體美人湯飲>>

內容概要

排毒瘦身飲食計畫 一週見效！

讓身、心、靈遠離毒素污染，體驗健康喜悅的純淨生活！

由全麥穀物或義大利麵食、色澤繽紛的節令蔬菜水果和豆類堅果、豐腴多汁的魚鮮，加上清新的香草以及各式橄欖油，這些鮮美自然的組合，就是「地中海飲食」的特色。

根據營養學家的研究，這種飲食方式由於具備了「高纖、高維生素、低脂」的健康飲食元素，能幫助體內環保無負擔，再加上書中所教導的淋巴排毒按摩，和各種健康生活方式，讓身、心、靈遠離毒素污染，體重變輕盈了，肌膚也會更加光滑細緻喔！

<<地中海纖體美人湯飲>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>